



ホームユニ&CAMPキャップ

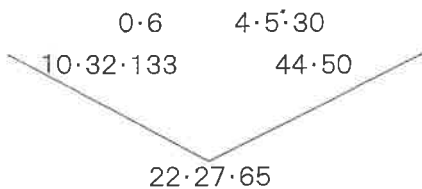
2024年2月24日(土)

- 7:30 投手早出組ホテルバス出発
- 8:00 野手早出組ホテルバス出発
- 到着後 早出組W-UP
- 8:40 本隊組ホテルバス出発
- 9:00 本隊組W-UP

00・13・14・15・16・17・19・20・21・23
 25・34・42・45・48・54・56・61・69・70
 22・27・65
 0・4・5・6・10・30・32・44・50・133
 9・51・55・63・73・119

〔 野 手 〕		〔 投 手 〕	
9:30	キャッチボール【室内】	9:30	アジリティ【室内】
9:45	アジリティ	9:45	キャッチボール
9:55	投内連携プレー 参加投手…16・17・19・42・69	10:05	投内連携
10:40	打廻り	10:45	ピッチング 13・14・19・42・69
12:10	ランニング		遠投(サードスロー)
12:20	LIVE BP (ランチブレイク中) 投手…56・20・70 打者…4・32・73・119		ランニングメニュー
	内外野ノック		補強・強化
終了後	個別練習		守備
	ウェイトトレーニング		シャドーピッチング 個別練習 コーチ指示
			ウェイトトレーニング

◆投内連携プレー



◆早出練習

打撃	室内	51・133
捕手		22
内野		4
外野		50
トレーニング	ウェイトルーム	30・32・65・70

◆個別練習

打撃	メイン	9・22・133
打撃	室内	5・6
捕手	サブB	65
内野	サブA	0・10・30
外野	メイン	51・63

◆打廻り

①	01	9・51・63・73	右 カ ー プ
②	04	0・10・30・133	
③	05	5・6・44・55	
④	07	4・32・50・119	
⑤	03	22・27・65	

打・走・守・マ・T
 T・打・走・守・マ
 マ・T・打・走・守
 守・マ・T・打・走
 走・守・マ・T・打

~Information~

